S252 BSBS252-A1010

セイコーウオッチ株式会社

SEIKO

取扱説明書

INSTRUCTIONS

S252　歩数計機能つき

R-1

全国共通フリーダイヤル　0120-612-911

お客様相談室

〒100-0005 東京都千代田区丸の内　3-1-1　国際ビル

〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24　大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社

本社　〒105-8467 東京都港区虎ノ門 2-8-10

http://www.seiko-watch.co.jp/

目次

**この度は弊社製品をお買い上げいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、
正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。**

なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

※ 金属バンドの調整は、お買い上げ店にご依頼ください。
ご贈答、ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。

※ お買い上げ時の電池は、機能や性能を検査するための電池（モニター電池）です。保証期間内でも電池交換は有料となります。

製品取扱上のご注意

⚠警告

取り扱いを誤った場合に、重症を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

・次のような場合、ご使用を中止してください

○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
○バンドのピンが飛び出してきた場合
※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。

・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品・電池を置かないでください

部品や電池を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。

・時計から電池を取り出さないでください

電池の交換には専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
電池は充電しないでください。
破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。

⚠注意

取り扱いを誤った場合に、軽症を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

・以下の場所での携帯・保管は避けてください

○揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
○ 5℃～ 35℃から外れる温度に長期間なるところ　○高湿度なところ
○磁気や静電気の影響があるところ　○ホコリの多いところ
○強い振動のあるところ
※電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。

・アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。

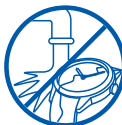
・その他のご注意

○金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
　手や指などにけがをする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
○商品の分解・改造はしないでください。
○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
　けがやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。
○提げ時計やペンダント時計の場合、ひもやチェーンの取り扱いにご注意ください。
　衣類や手・首などを傷つけたり、首を締めたりするおそれがあります。

⚠警告

この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください

スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる
過酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。
専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠注意

直接蛇口から水をかけることは避けてください

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の
時計でも防水不良になるおそれがあります。

⚠注意

水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください

時計内部に水分が入ることがあります。

※ 万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
　お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスが
さびることにより、防水不良になるおそれがあります。

入浴やサウナの際はご使用を避けてください

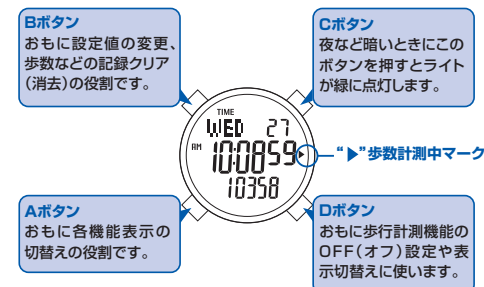
蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早める
ことがあります。

1 本商品の特長　●各部の名称とおもな役割

本商品は、歩数計測機能、時計機能を備えたウオーキング用ウオッチです。
ウオーキングの結果（歩数など）は過去 12 週間分記録・呼び出しができます。本取扱説明書をよくお読みいただき正しくご使用くださいますようお願いいたします。

左右合計 4 つのボタンで操作します。

※表示例は「TIME 時刻表示」です。
※お買い上げいただいたときには、時計本体のガラス部に傷防止のための透明シールが貼ってありますので、はがしてからお使いください。

Point

● 「TIME 時刻表示」と「WALK 歩数計測表示」のときに歩数が計測できる状況になっているときは上記イラストの**「歩数計測中マーク」**が点灯します。お買い上げいただいた最初の状態では、歩数計測機能が OFF（オフ）になっており、上記イラストの最下段部分は「OFF」表示になっています。詳しくは 12 ページの**「歩数計測のしくみ」**をご参照ください。

●5つの機能について

A ボタンを押すごとに、下記イラストの順番で各機能を切替えることができます。
下記のイラストは、各機能表示に切替わったときの最初の画面です。画面は約 2 秒後に各機能の内容表示に変わります。

TIME 時刻表示

TIME → 2秒後 → TIME MON 17 AM 10:58 56 7333

上段　曜日、日付(例:月曜日、17日)
中段　現在時刻(例:午前10時58分56秒)
下段　歩数(例:7,333歩)

WALK 歩数計測表示

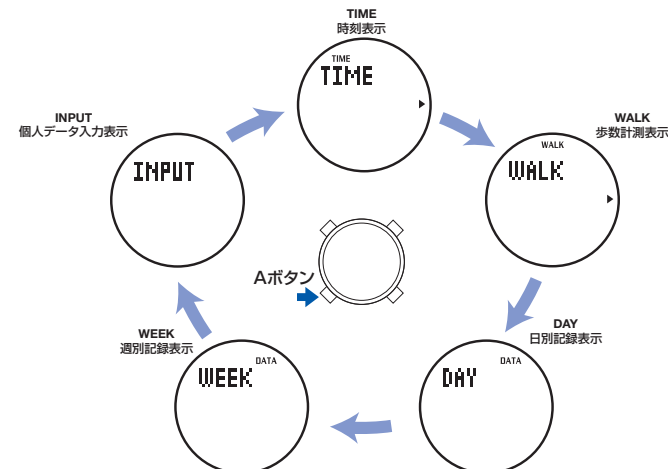
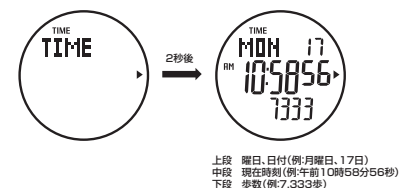
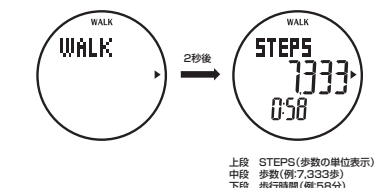
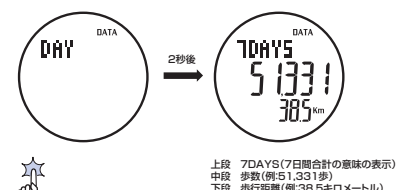
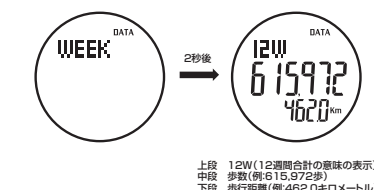
上段　STEPS(歩数の単位表示)
中段　歩数(例:7,333歩)
下段　歩行時間(例:58分)

DAY 日別記録表示

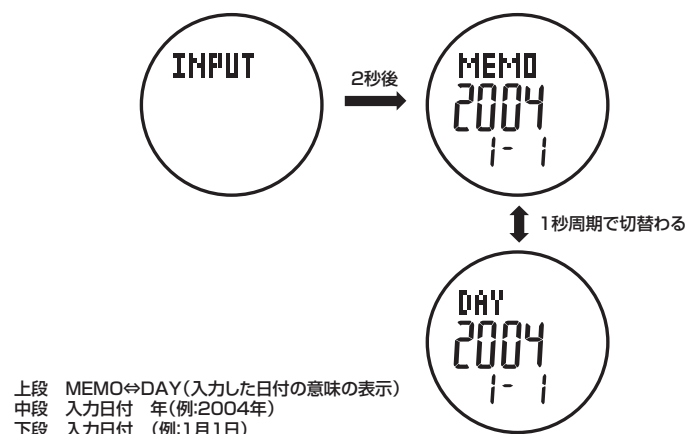
上段　7DAYS(7日間合計の意味の表示)
中段　歩数(例:51,331歩)
下段　歩行距離(例:38.5キロメートル)

WEEK 週別記録表示

上段　12W(12週間合計の意味の表示)
中段　歩数(例:615,972歩)
下段　歩行距離(例:462.0キロメートル)

Point

●お買い上げいただいたときの最初の状態で「DAY 日別記録表示」と「WEEK 週別記録表示」の歩数の値が「0」でない場合は、33 ページをご参照いただき、データの消去を行ってください。

INPUT 個人データ入力表示

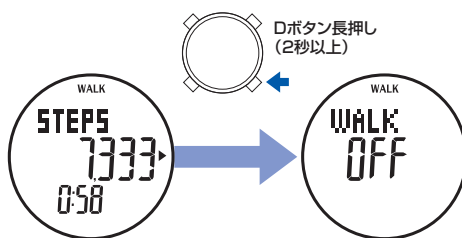
上段　MEMO⇔DAY(入力した日付の意味の表示)
中段　入力日付　年(例:2004年)
下段　入力日付　(例:1月1日)

●歩数計測機能について

歩数計測のしくみ

本商品は「TIME 時刻表示」と「WALK 歩数計測表示」のときにのみ、歩数を計測・表示します。
両足を交互に踏み込みながら歩くことで起こる上下振動をセンサーで感知し、歩数として計測・表示します。本商品が地面に対して完全に水平方向になっている場合などを除けば、ほぼどのような姿勢でも歩行の振動を感知し計測・表示できます。

Point

●本商品はウオーキング専用です。走っているときや極端に遅い速度で歩く場合には正しく計測できません。

●座って作業する、立ち止まって本商品を装着した手だけを動かす、などの場合は手の動きを歩数であると認識して計測・表示する場合があります。このような場合には「TIME 時刻表示」と「WALK 歩数計測表示」のときに**Dボタンを２秒以上押しつづけ**て計測機能を「**OFF（オフ）**」にしてください。歩数の表示部分に「**OFF（オフ）**」と表示されます。歩くときだけ計測機能を働かせることでほぼ正しく歩数を計測できます。「**OFF（オフ）**」状態からまた計測を再開させるときは**Dボタンを２秒以上押し続け**てください。

*表示例は「WALK 歩数計測表示」です。

●歩き始めからしばらくの間は、動きが歩行であるかどうかを本商品が見極めている段階なので歩数を表示しません。しばらく歩きつづけるとその間の歩数を一気にまとめて表示し、その後は歩きにあわせて一歩ずつプラスで表示していきます。

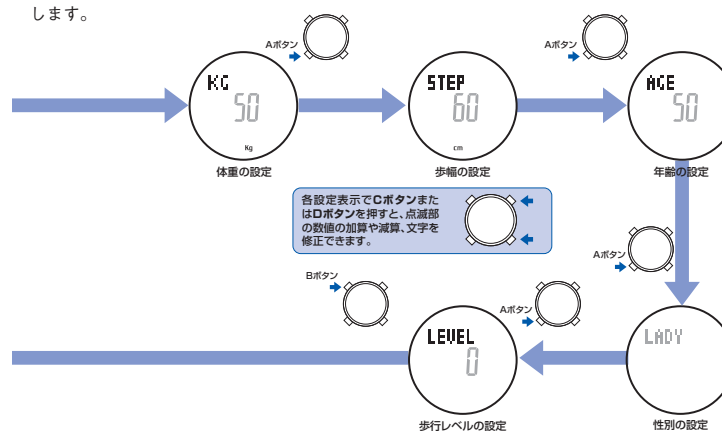
●**左手に**装着したときに正しく計測できるように設計してありますので、右手に装着された場合は正しく歩数を計測・表示しない場合があります。

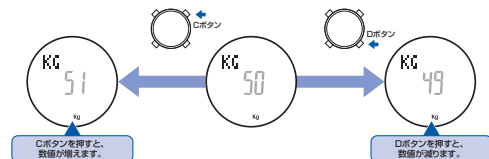
●本商品を左手に正しく装着しているにもかかわらず、歩数を正しく計測・表示できない場合としては以下のような状況が想定されます。いずれも一歩一歩の歩行による上下振動が本商品に正しく伝わりにくい場合の例です。

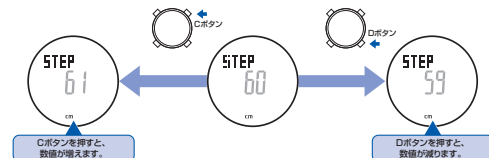
※サンダル、草履などを履いている場合
※ステッキ、杖などをついて歩いている場合
※傘をさして歩いている場合
※スーパーの買い物カート、乳母車などを押しながら歩いている場合
※角度が急な坂道を登り降りしている場合
※階段を複数段とばして昇り降りしている場合

2 まず最初に　●個人データを入力しましょう

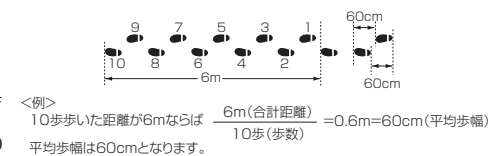
歩いた距離、速度、消費カロリーなどを表示するために必要なので、必ずご入力ください。入力方法は以下のとおりです。イラストに沿って操作してください。
表示のイラストで薄くなっている箇所は、点滅表示していることをあらわしています。
点滅表示している箇所が入力設定できる箇所になります。

①Ａボタンを押して、「INPUT 個人データ入力表示」にします。
②Ｂボタンを２秒以上押し続けて「KG 体重（キログラム）」の入力可能状態にします。
③Ａボタンで設定する項目表示を選び、Ｃボタン（数値が増える）とＤボタン（数値が減る）で設定する値を決定します。
④すべての項目の入力が終わったらＢボタンを押して入力可能状態を終了させ「INPUT 個人データ入力表示」に戻します。

体重の設定

設定可能範囲は 20 キログラム〜 120 キログラムとなっております。C ボタンを押すと数値が増え、D ボタンを押すと数値が減ります。いずれも押し続けると数値が早送りされます。

歩幅の設定

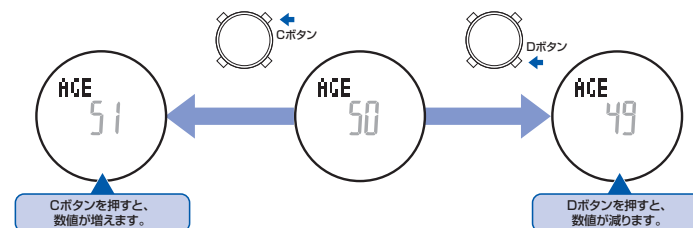
設定可能範囲は 30 センチメートル〜 120 センチメートルとなっております。C ボタンを押すと数値が増え、D ボタンを押すと数値が減ります。いずれも押し続けると数値が早送りされます。

歩幅のはかりかた

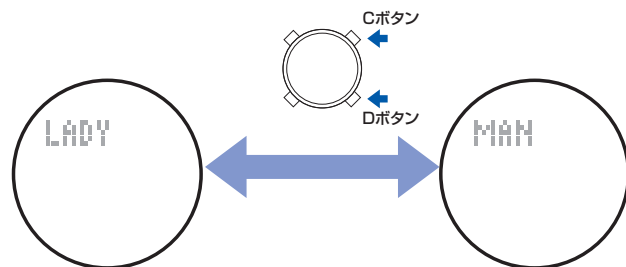
つま先からつま先（または、かかとからかかと）までがあなたの歩幅です。
歩幅の目安は「身長－ 100cm」ですが、歩き方や歩く速さによって変わりますのでご注意ください。
正確に平均歩幅を計算するには、右図のように 10 歩歩き、その合計距離を 10 で割ってください。その数値があなたの平均歩幅です。

<例>
10歩歩いた距離が6mならば $\frac{6m(合計距離)}{10歩(歩数)}$ =0.6m=60cm（平均歩幅）
平均歩幅は60cmとなります。

あなたの歩幅は?（記録しておくと便利です）

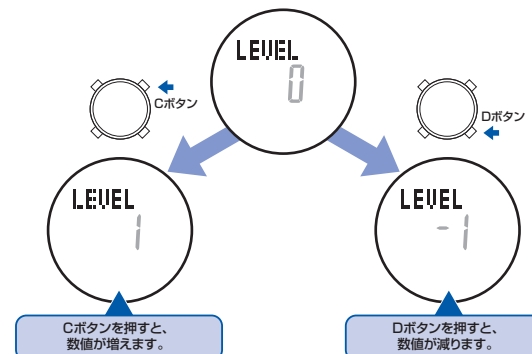
□m(合計距離) / 10歩(歩数) ＝ □m＝ □cm（平均歩幅）

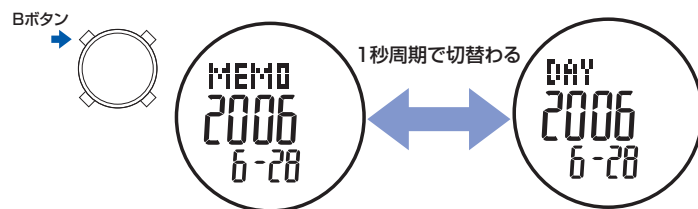
年齢の設定

設定可能範囲は 16 歳〜 99 歳となっております。
C ボタンを押すと数値が増え、D ボタンを押すと数値が減ります。
いずれも押し続けると数値が早送りされます。

性別の設定

「LADY 女性」か「MAN 男性」の選択をします。
C ボタン、D ボタンどちらを押しても、「LADY 女性」か「MAN 男性」かいずれかが表示されます。

歩行レベルの設定

歩行レベルを「－ 1」、「0」、「1」のいずれかから選択していただきます。
お買い上げいただいたときの設定は「0」になっています。
通常は「0」で OK ですが、しばらくご使用いただいた結果で、歩数が少なく計測される傾向のときは「1」を、歩数が多く計測される傾向のときは「－ 1」を選択してください。

C ボタンを押すと数値が増えて「1」で停止し、D ボタンを押すと数値が減って「－ 1」で停止します。

個人データ入力の終了について

すべての項目の設定が終了しましたら、B ボタンを押して入力可能状態を終了させて「INPUT 個人データ入力表示」に戻してください。
どのデータの入力設定中であっても B ボタンを押すことで入力可能状態を終了させ「INPUT 個人データ入力表示」に戻すことができます。
これで設定は完了です。

※入力完了後、B ボタンを押しますと、上記イラストのように入力した日付が表示された状態に戻ります。

3 さあ、歩いて歩数を測ってみましょう! ●「TIME 時刻表示」での歩数計測について

本商品は「TIME 時刻表示」と「WALK 歩数計測表示」のときに、歩数を計測・表示します。

A ボタンを押して「TIME 時刻表示」にしてください。この表示で左手に本商品を装着して歩くと歩数を計測・表示します。

歩数をメインにした表示の他に、「消費カロリー表示」、「歩行距離表示」についても D ボタンで選択が可能で、いずれも歩きながら見ることができます。

座って作業する、立ち止まって本商品を装着した手だけを動かす、などの場合は D ボタンを 2 秒以上押し続けて歩数計測を「OFF（オフ）」にしていただくことで歩いた歩数のみを計測表示させることができます。

※消費カロリー、歩行距離については歩数を元に計算する目安表示です。

消費カロリー表示
（単位としてkcalが表示されます。）

MON 17
10:58 56
246.5 Kcal

消費カロリー
(例:246.5kcal)

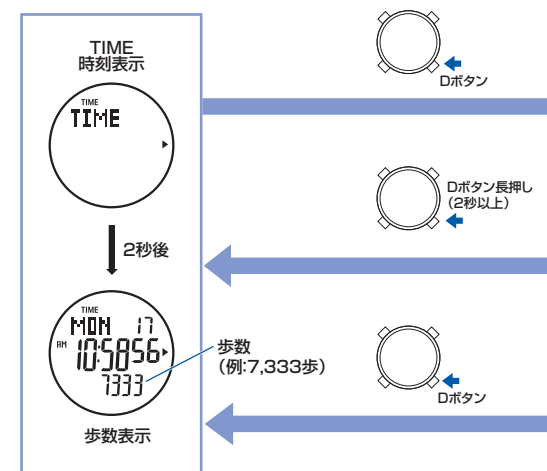
MON 17
10:58 56
OFF

歩行計測オフ表示

Dボタン長押し
(2秒以上)

Dボタン

歩行距離表示
（単位としてkmが表示されます。）

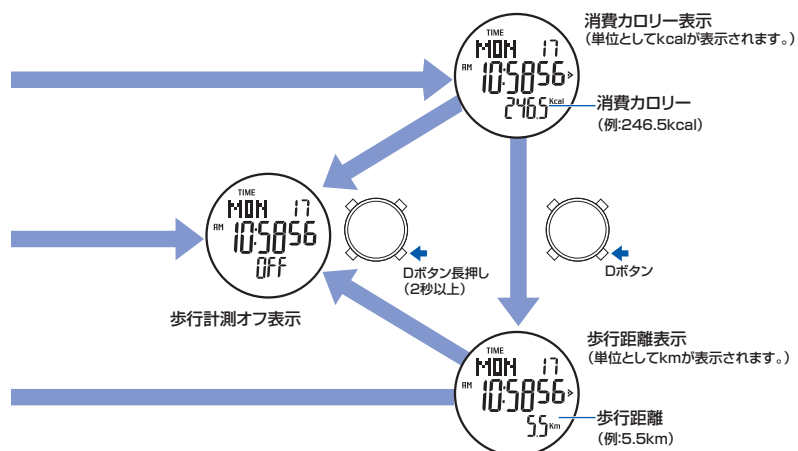
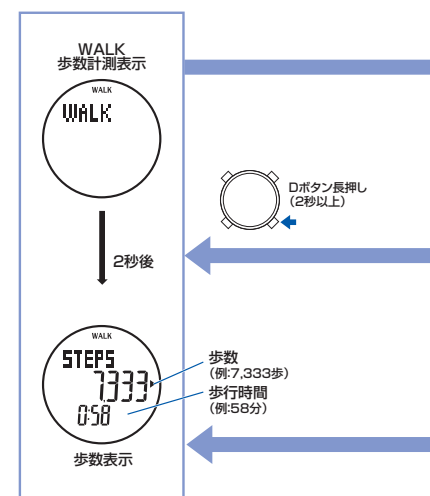
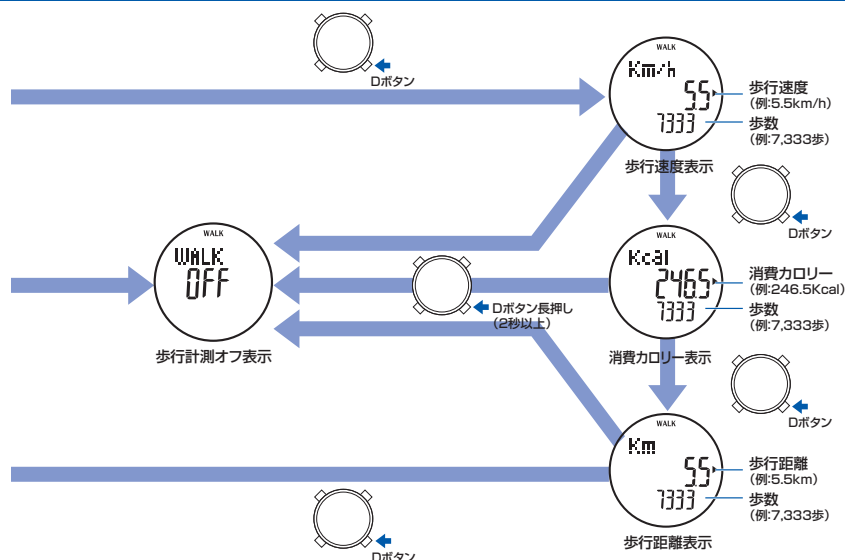
MON 17
10:58 56
5.5 Km

歩行距離
(例:5.5km)

●「WALK 歩数計測表示」での歩数計測について

A ボタンを押して「WALK 歩数計測表示」にしてください。この表示で左手に本商品を装着して歩くと歩数を計測・表示します。

歩数をメインにした表示では、歩行時間も表示し、この他に「歩行速度表示」、「消費カロリー表示」、「歩行距離表示」についても D ボタンで選択が可能で、いずれも歩きながら見ることができます。

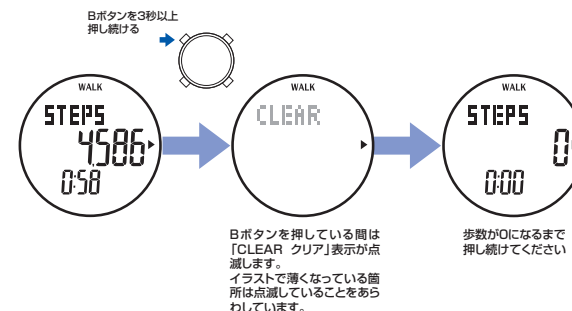
座って作業する、立ち止まって本商品を装着した手だけを動かす、などの場合は D ボタンを 2 秒以上押し続けて歩数計測を「OFF（オフ）」にしていただくことで歩いた歩数のみを計測表示させることができます。

※歩行速度、消費カロリー、歩行距離については歩数を元に計算する目安表示です。
※歩行速度については自動車のスピードメーターのように歩いているときにのみ表示され、止まっているときには常に「0. 0Km」の表示になります。

歩数、その他のデータの記録について

日別の歩行記録を記憶するため、日付が変わる毎日午前0時に「WALK 歩数計測表示」の各記録表示は「0」にリセットされます。当日の記録は午前0時を過ぎると前日の記録として歩数と消費カロリーを「DAY 日別記録表示」にて見ることができるようになります。
詳しくは27ページ「DAY 日別記録表示について」をご参照ください。

当日の各記録データのクリア（消去）について

「WALK 歩数計測表示」のときにはどの表示であっても、Bボタンを3秒以上押し続けると、当日の歩数、その他の記録をクリア（消去）することができます。その日の歩数を「0」からやりなおしたいときなどはこの操作を行ってください。

Point

●手ぶれ防止のウラ技
ウオーキング中に立ち止まって本商品を見るときに、表示を見るための腕の動きで歩数がいくつかプラスでカウントされる場合があります。
Bボタンを1回押すことで歩数計測を一旦止めることができますので、立ち止まったときのプラスカウントが気になる場合は是非お試しください。

WALK
歩数計測表示

●歩行計測のしくみと注意事項については12ページをご参照ください。

●歩数を多く計測・表示してしまったり、少なく計測してしまう場合には、感度レベルを変更することができます。19ページの**「歩行レベルの設定」**をご参照ください。

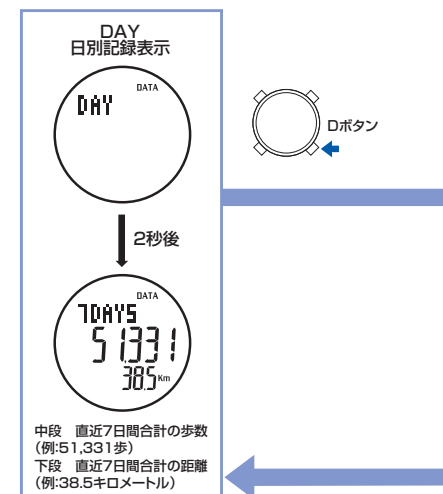
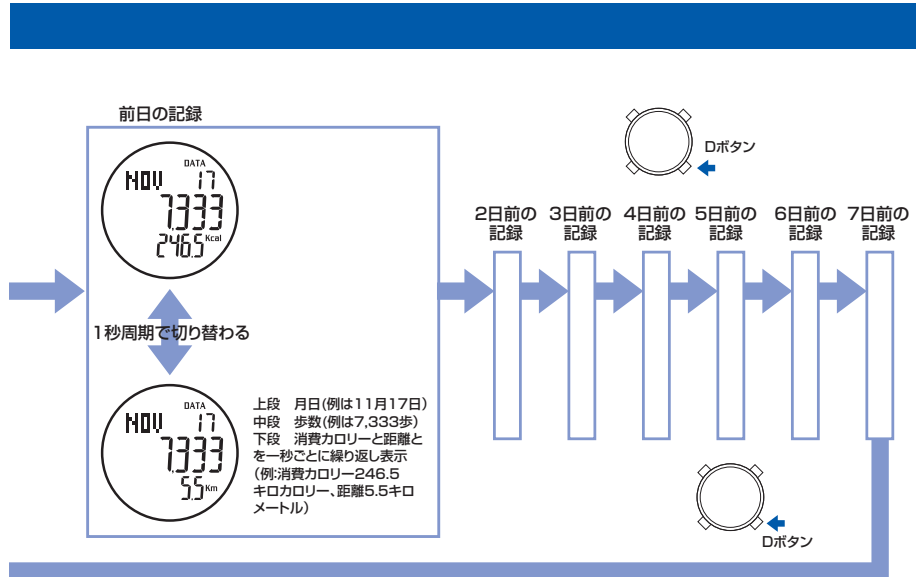
4 過去データの見かた ●「DAY 日別記録表示」について

本商品はウオーキングの記録を過去7日間分の日別記録と過去12週間分の週別記録として記憶し、いつでも呼び出して見ることができます。

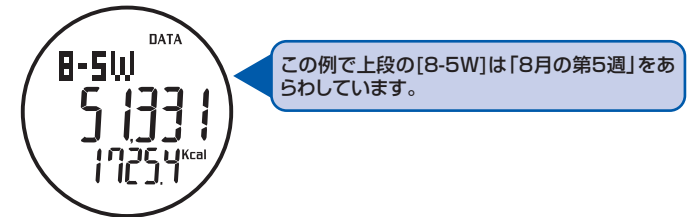
本商品は、前日を先頭に、過去7日間分の「歩数」、「消費カロリー」、「歩行記録」を記憶しています。日付が変わる毎日午前0時に、最も古い7日前の記録が削除され、かわりに当日の記録が前日の記録として新たに記憶されます。

操作方法は以下のとおりです。

①Aボタンを押して「DAY 日別記録表示」にします。
②Dボタンを押すごとに1日ずつ前の日の記録にさかのぼり7日前まで表示させることができます。

※各日の表示は、下段で「消費カロリー」と「歩行距離」とを交互に表示します。

●「WEEK 週別記録表示」について

本商品は、今週を先頭に過去 12 週間分の「**歩数**」、「**消費カロリー**」、「**歩行距離**」を記憶しています。

週は月曜日を先頭に「何月の第何週」という考え方で記憶していきます。たとえば 8 月 30 日が 8 月としては 5 回目の月曜日だった場合、8 月 30 日～ 9 月 5 日までの週が、「8 月の第 5 週」として記憶されます。

今週の記録は、今週の月曜日から前日までの記録の合計となります。

毎日午前 0 時に当日の記録が今週の記録に加算されていくしくみになっています。
毎週日曜日深夜の午前 0 時には一番古い 12 週前の記録が削除され、かわりに新しく月曜日から始まる最新週（今週）の記録ができます。

例:今日が9月5日(日)とした場合、6月の第4週までのデータを記憶しています。

(表示)							
6-4W	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
				⋮			
8-1W	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)
8-2W	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
8-3W	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)
8-4W	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)
8-5W	8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)	9月5日(日)

日付が9月6日(月)に変わった時点で、6月の第4週のデータは削除され、9月6日の週の記録が「9月の第1週」=[9-1W]として追加されます。

操作方法は以下のとおりです。

① A ボタンを押して「WEEK 週別記録表示」にします。
② D ボタンを押すごとに今週を先頭に 1 週ずつ前の週の記録にさかのぼり 11 週前まで表示させることができます。

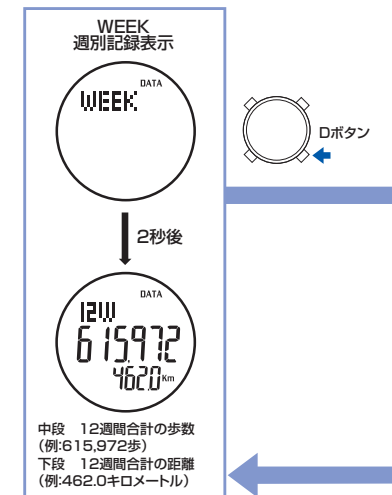
※各週の表示は、下段で「消費カロリー」と「歩行距離」とを交互に表示します。

今週の記録

1秒周期で切り替わる

上段　月日(例は5月第3週)
中段　歩数(例は51,331歩)
下段　消費カロリーと距離とを一秒ごとに繰り返し表示
(例:消費カロリー1725.4キロカロリー、距離38.5キロメートル)

先週の記録　2週前の記録　3週前の記録　10週前の記録　11週前の記録

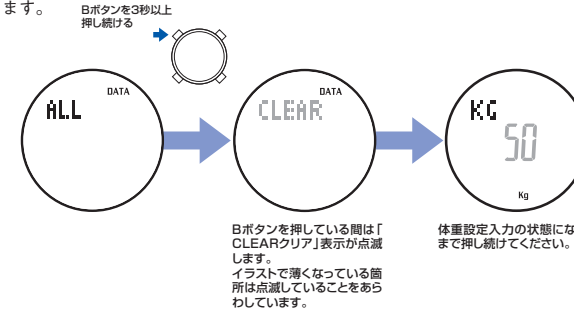
Dボタン

●記録のクリア（消去）について

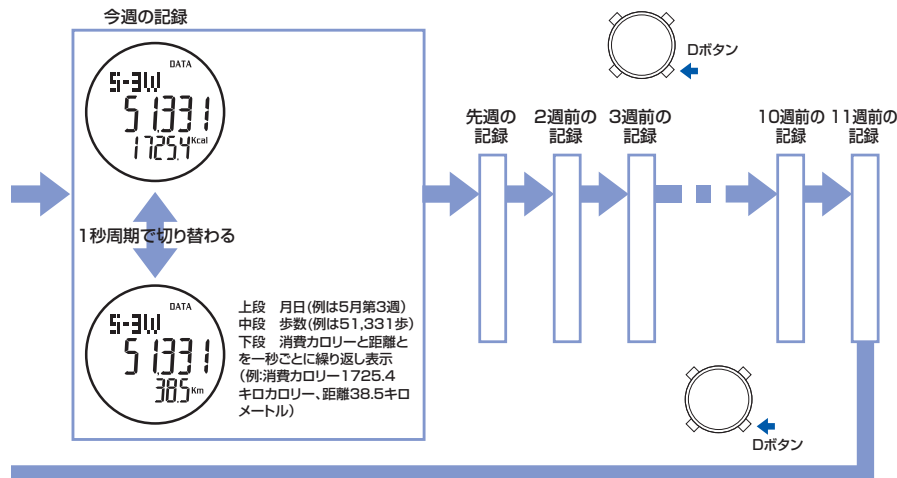
「DAY 日別記録表示」、「WEEK 週別記録表示」のときに B ボタンを 3 秒間以上押し続けると、日別、週別すべての記録を一気にクリア（消去）することができます。
家族の中で別の人が使う場合などで、過去の記録を消したいときにこの操作により記録を消してください。
B ボタンを押し続けると上段が「ALL オール」→「CLEAR クリア」と順に表示され、日別、週別の記録すべてを消去し、「INPUT 個人データ入力表示」の体重設定入力の状態（16 ページで使いかたをご参照ください）に表示が自動的に切替わります。

Bボタンを3秒以上押し続ける

Bボタンを押している間は「CLEARクリア」表示が点滅します。
イラストで薄くなっている箇所は点滅していることをあらわしています。

体重設定入力の状態になるまで押し続けてください。

Point

●別な人が使う場合は、まず新たな使用者のかたの個人データをきちんと入れ直していただく必要があることから「INPUT 個人データ入力表示」の入力の状態に切替わります。入力方法については 14 ページ～ 20 ページをご参照ください。

●日別記録の一部、週別記録の一部だけをクリア（消去）することはできません。

5「TIME 時刻表示」(時計機能)について　●表示の見かた

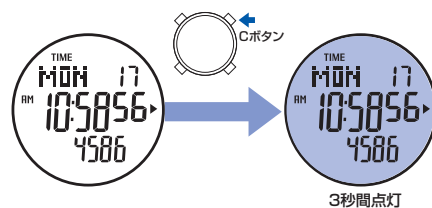
本商品の時計機能は、現在時刻の他に日・曜日・歩数（または消費カロリー、歩行距離）を見やすく一括表示します。また、年･月･日についてはうるう年の２月も含めて月末の修正が不要なフルオートカレンダー機能を搭載してあります。

A ボタンを押して、「TIME 時刻表示」にしてください。
約２秒経過すると下記イラストのとおり日・曜日・歩数（または消費カロリー、歩行距離）と現在時刻がすべて表示されます。ウオーキング以外の日常生活でお使いいただく表示として最適です。

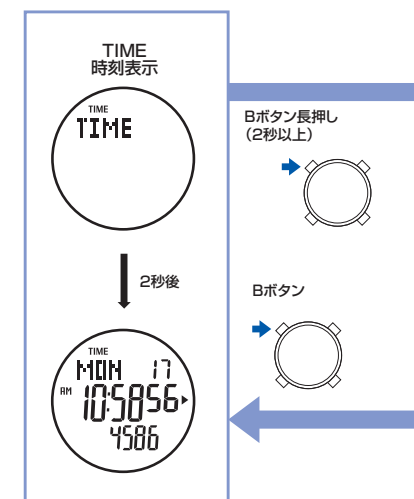
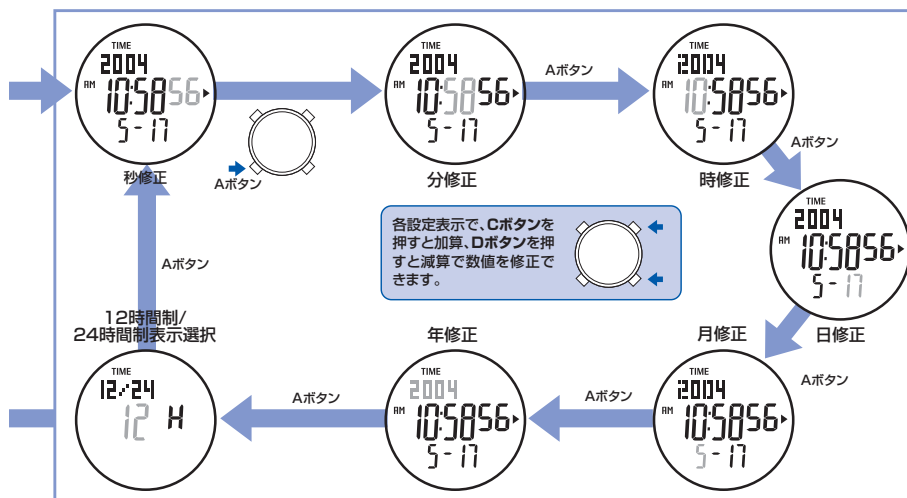
上段　曜日、日付(例:月曜日、17日)
中段　現在時刻(例:午前10時58分56秒)
下段　歩数(例:7,333歩)

●内部照明（LED）機能について

C ボタンを押すと内部照明が約３秒間点灯します。
夜など暗くて表示が見にくいときにお使いください。（C ボタンによる内部照明は、「TIME 時刻表示」以外でも修正時や設定時などを除いてすべての表示で機能します。）
※発光ダイオード（LED）の光を導光板により、均一に拡散発光させる方式を採用しています。
※電池寿命切れが近づいて電圧が低下すると、輝度（明るさ）が低下します。

3秒間点灯

●時刻の修正方法について

①A ボタンを押して「TIME 時刻表示」にします。
②B ボタンを２秒以上押し続けると上段に年、下段に月・日が表示され秒が点滅して修正が可能になります。
③A ボタンを押して修正箇所を選択し、C ボタン（数値が増える）と D ボタン（数値が減る）を使って時刻を修正します。
④修正が完了したところで B ボタンを押すと元の「TIME 時刻表示」に戻ります。
修正が途中であっても B ボタンが押されると表示は「TIME 時刻表示」に戻ります。
（ある修正箇所が点滅している状態で操作をしないで放置しておいた場合でも数分すると元の「TIME 時刻表示」に戻ります。）

表示のイラストで薄くなっている箇所は、点滅表示していることをあらわしています。点滅表示している箇所が入力設定できる箇所になります。

秒修正

C ボタン、D ボタンのどちらを押しても、30 秒未満であれば単に 0 秒に戻り、30 秒以上であれば分を 1 分繰り上げて 0 秒に修正します。テレビや電話の時報を聞きながら合わせると正確に合わせることができます。

分修正、時修正、日修正、月修正、年修正

C ボタンを押すと、数値が増え、D ボタンを押すと数値が減る方向で修正できます。尚、曜日は年月日が決まれば自動的に設定されますので修正箇所として出てきません。

Point

●日付を変更されますと、過去の日別、週別の歩行記録データは整合性がなくなってしまいますのでご了承ください。

12 時間制／ 24 時間制表示選択

C ボタン、D ボタンのどちらを押しても、「12H 12 時間制」か「24H 24 時間制」が交互に点滅します。どちらかを選んでください。

Point

● 12 時間制表示を選択された場合、午前＝「AM」、午後＝「PM」と時刻表示の左側に表示されます。お買い上げいただいたときはこの設定になっています。24 時間制表示を選択された場合は、AM ／ PM マークは点灯せず、午後 1 時＝ 13 時、午後 2 時＝ 14 時・・・と表示されます。

全点灯表示について

いずれかの箇所を修正、選択しているときに A ボタンと D ボタンを同時に押された場合、イラストのような全点灯表示状態になります。これは、点検時などに技術者が表示の具合を確かめるための状態で故障ではありません。いずれかのボタンを押しますと「TIME 時刻表示」に戻ります。

6 システムリセットについて

一時的にご使用環境の中で強い静電気を受けた場合などに表示が一部欠けるなどの異常表示となる場合があります。下記の操作で内部 IC が初期状態にリセットされ、表示や動作が正常に戻る場合がありますのでお試しください。

Point

●システムリセット操作を行いますと、入力していた個人データや日付・時刻、さらには過去の日別・週別の歩行記録も含め、すべてのデータが消去されます。**時刻・日付合わせや個人データの再入力が必要となります**のでご了承ください。

7 困ったときは？（故障かな？と思ったら）　●歩数計測について

Q. 歩数が多く計測・表示される

A. ■歩いていないときの腕の動きが歩数として計測されている場合が想定されます。
→本書 12 ページ、「歩数計測のしくみ」の中の「Point」をご参照ください。
■お客様の歩行状態と本商品の感度レベルが合っていない場合が想定されます。
→本書 19 ページ、「歩行レベルの設定」をご参照ください。

Q. 歩数が少なく計測・表示される

A. ■お客様の歩行状態と本商品の感度レベルが合っていない場合が想定されます。
→本書 19 ページ、「歩行レベルの設定」をご参照ください。

Q. 歩数計測・表示が合わない

A. ■サンダルや草履などをはいて歩いている場合など、本商品に歩行振動が正しく伝わりにくい状況が想定されます。
→本書 12 ページ、「歩数計測のしくみ」の中の「Point」をご参照ください。

Q. 歩数計測がリセット（0 にもどる）された

A. ■午前 0 時を過ぎた時点であることが想定されます。
→午前 0 時を過ぎる時点で当日の歩行記録などは前日の記録として記憶され「WALK 歩数計測表示」においては「0」にリセットされます。詳しくは本書 25 ページ､「歩数、その他のデータの記録について」をご参照ください。

Q. 歩数がまったく計測・表示されない

A. ■歩き始めてからまだ間もない場合が想定されます。
→歩き始めからしばらくは、歩行による動きかどうかを本商品が見極めており、歩数表示しません。しばらくするとその間の分もまとめて歩数を表示します。詳しくは本書 12 ページ、「**歩数計測のしくみ**」の中の「Point」をご参照ください。
■電池寿命切れ予告機能が働いており、近日中に電池寿命が切れることが想定されます。
→本書 42 ページ、「**9電池についてのお願いとご注意**」をご参照いただき、電池交換を行ってください。

Q. 歩数が突然 10 ～ 15 歩プラスで表示された

A. ■歩き始めてからまだ間もない場合が想定されます。
→歩き始めからしばらくは、歩行による動きかどうかを本商品が見極めており、歩数表示しません。しばらくするとその間の分もまとめて歩数を表示します。詳しくは本書 12 ページ、「**歩数計測のしくみ**」の中の「Point」をご参照ください。

Q. 歩行距離・歩行速度が合わない

A. ■「**INPUT 個人データ入力表示**」における歩幅の設定があっていない場合が想定されます。
→本書 16 ページ、「**歩幅の設定**」をご参照ください。

●その他

Q. 表示が消えてしまった

A. ■電池寿命が切れたことが想定されます。
→本書 42 ページ、「**9電池についてのお願いとご注意**」をご参照いただき、電池交換を行ってください。

Q. 表示が点滅している

A. ■電池寿命切れ予告機能が働いており、近日中に電池寿命が切れることが想定されます。
→本書 42 ページ、「**9電池についてのお願いとご注意**」をご参照いただき、電池交換を行ってください。

Q. 内部照明がつかない

A. ■電池寿命切れ予告機能が働いており、近日中に電池寿命が切れることが想定されます。
→本書 42 ページ、「**9電池についてのお願いとご注意**」をご参照いただき、電池交換を行ってください。

以上のＱ＆Ａで、問題が解決しない場合は、巻末のお客様相談室にお問い合わせください。

8 液晶パネルの交換

この時計の液晶パネルは、7 年を過ぎますと、コントラストが低下して数字が読みにくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。実費にて申し受けます。

9 電池についてのお願いとご注意

電池について

（1）電池寿命
この時計は、新しい正常な電池 SB-T51（CR2032）を組み込んだ場合、その後**約 2 年間**作動します。
・内部照明（LED）機能の使用頻度を 1 日 3 回として計算していますので、それ以上の頻度でご使用された場合は、2 年以内に電池寿命が切れます。

（2）最初の電池
お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモニター用です。お買い上げ後上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。

（3）電池交換
①電池交換は、必ずお買い上げ店または、セイコー取扱店で「セイコー純正 SB」とご指名の上、ご用命ください。
②電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
③電池交換は、保証期間内でも有料になります。
④電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合があります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能にあった防水検査をご依頼ください。

（4）電池寿命切れ予告機能
本商品には、電池の交換時期をお知らせする電池寿命切れ予告機能が付いています。電池の消耗程度に応じて二段階でお知らせします。
・第一段階では
「TIME 時刻表示」において、すべての表示が 1 秒周期で点滅します。
この状態では **C ボタン**を押しても内部照明が点灯しなくなります。
・第二段階では
「TIME 時刻表示」において、すべての表示が 0.5 秒周期で点滅します。
この状態では歩数計測もできなくなります。

これらの状態になったら速やかに電池をご交換ください。

⚠ 警告

1．お客様は、時計から電池を取り出さないでください。
2．やむを得ずお客様が時計から電池を取り出した場合は、電池は直ちに幼児の手の届かないところに保管してください。
3．万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため直ちに医師とご相談ください。

⚠ 注意

1．破裂、発熱、発火などのおそれがありますので、電池を絶対にショート、分解、加熱、火に入れるなどしないでください。
2．この時計に使用している電池は、充電式ではないので、充電すると液漏れ、破損のおそれがあります。絶対に充電しないでください。
3．「常温（5℃～ 35℃）からはずれた温度」下で長時間放置すると、電池が漏液したり、電池寿命が短くなることがあります。

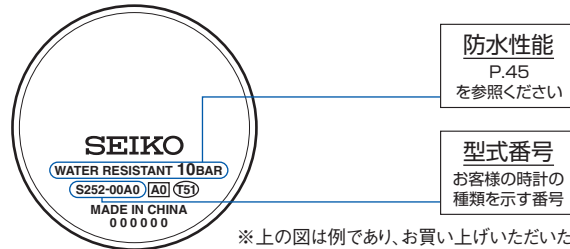
お手入れについて

●日ごろからこまめにお手入れしてください

・ 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。

・ 海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。
その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。
※「非防水」、「日常生活用防水」の場合は、おやめください。
→ 性能と型式について　P.44　防水性能について　P.45

性能と型式について

時計の裏ぶたで性能と型式の確認ができます。

※上の図は例であり、お買い上げいただいた時計とは異なる場合があります。

防水性能について

**お買い上げいただいた時計の防水性能を
下記の表でご確認の上ご使用ください。**
（「P.44」をご覧ください）

裏ぶた表示	防水性能
防水性能表示なし	非防水です。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で５気圧防水です。
WATER RESISTANT 10（20）BAR	日常生活用強化防水で 10（20）気圧防水です。

お取扱方法	
水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。	
日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。	⚠ 警告　水泳には使用しないで下さい。
水泳などのスポーツに使用できます。	
空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。	

バンドについて

**バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いと
バンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。
長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。**

●金属バンド

・ ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
・ 手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
・ 水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
・ バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護してください。）
残った水分は柔らかな布でふき取ってください。
・ チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
・ さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
・ 万が一、ピンが飛び出している場合は、けがをするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

●皮革バンド

- 水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。
- 水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
- 直接日光にあたる場所には放置しないでください。
- 色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
- 時計本体が日常生活用強化防水 10（20）気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。

●ポリウレタンバンド

- 光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
- 特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
- 汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。
  （時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護してください。）
- 弾力性がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとひび割れが生じバンドが切れやすくなります。

かぶれやアレルギーについて	バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。
バンドサイズのめやすについて	バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。 時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

ルミブライトについて

お買い上げの時計がルミブライトつきの場合

ルミブライトは、太陽光や照明のあかりを短時間（約 10 分間：500 ルクス以上）で吸収して蓄え、暗い中で長時間（約 3 時間～ 5 時間）発光します。光が当たらなくなってから輝度（明るさ）は、時間の経過とともに弱まります。なお、光を蓄える際の光の強さや光の吸収度合いとルミブライトの面積によって、発光する時間や見え方に差が生じます。

※ 一般的には明るい所から暗い所へ入った場合、人の目はすぐには順応しません。初めはものが見にくいですが、時間の経過と共に見やすくなってきます。（目の暗順応）

※ ルミブライトは、放射能などの有害物質をまったく含んでいない環境・人に安全な蓄光（蓄えた光を放出する）塗料です。

＜照度のめやすについて＞

環　境		明るさ（照度）のめやす
太陽光	晴れ	100,000 ルクス
	くもり	10,000 ルクス
屋内（昼間窓際）	晴れ	3,000 ルクス以上
	くもり	1,000 ～ 3,000 ルクス
	雨	1,000 ルクス以下
照明 （白色蛍光灯 40W の下で）	1m	1,000 ルクス
	3m	500 ルクス（通常室内レベル）
	4m	250 ルクス

アフターサービスについて

●保証と修理について

- 修理や点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
- 保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
- 保証内容は保証書に記載したとおりです。
  保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。
- 保証期間終了後については、修理によって機能が維持できる場合には、ご要望により有料修理させていただきます。

●修理用部品について

- この時計の修理用部品の保有期間は、通常 7 年を基準としています。
- 修理の際、一部代替品を使用させていただくことがありますので、ご了承ください。

●点検調整のための分解掃除（オーバーホール）について

- 長くご愛用いただくために、3 年～4 年に 1 度程度の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）をおすすめします。
  ご使用状況によっては、漏液により表示消えが生じることがあります。
  またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。
  点検調整のための分解掃除（オーバーホール）は、「純正部品」とご指定の上、お買い上げ店にご依頼ください。その際、パッキンやばね棒の交換もあわせてご依頼ください。
- 点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際には、ムーブメント交換となる場合もあります。

製品仕様

1. 水晶振動数・・・・・ 32,768Hz（Hz ＝ 1 秒間の振動数）
2. 精度・・・・・・・・ 平均月差± 30 秒（気温 5℃～ 35℃において腕につけた場合）
3. 作動温度範囲・・・・ － 5℃～＋ 50℃　　ただし表示機能については 0℃～＋ 40℃
4. 表示体・・・・・・・ FE（電界効果）型ネマチック液晶
5. 使用電池・・・・・・ 小型リチウム電池 SB － T51（CR2032）：1 個
6. 電池寿命・・・・・・ 約 2 年
7. 内部照明・・・・・・ LED（発光ダイオード）
8. 電子回路・・・・・・ C － MOS － LSI　1 個

※上記の製品仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.
For proper and safe use of your SEIKO watch,
please read carefully the instructions in this
booklet before using.

Keep this manual handy for easy reference.

※ Length adjustment service for metallic bands is avaisable at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.

※ The preinstalled battery is used to check the function and performance of the watch. You will be charged for battery replacement even if the battery runs down within the guarantee period.

Contents

Handling cautions

⚠WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

・Immediately stop wearing the watch in following cases.

◯ If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
◯ If the pins protrude from the band
※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.

・Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories.
If a baby or a child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

・Do not remove the battery from the watch.

Replacement of the battery requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer for replacement of the battery.
Installation of an ordinary silver oxide battery can generate heat that can cause bursting and ignition.

⚠CAUTION

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

・Avoid wearing or storing the watch in the following places.

◯ Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing ◯ Places where the temperature drops below 5℃ or rises above 35℃ for a long time
◯ Places of high humidity ◯ Places affected by strong magnetism or static electricity
◯ Dusty places ◯ Places affected by strong vibrations
※ For watches with batteries, do not leave a dead battery compartment for a long time as it may cause battery leakage.

・If you observe any allergic symptoms or skin irritation

Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.

・Other cautions

◯ Replacement of the metal band requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer for replacement of the metal band, as there is a risk of hand or finger injury and fear of losing parts.
◯ Do not disassemble or tamper with the watch.
◯ Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
◯ When disposing of used batterise, follow the instructions of your local authorities.
◯ If your watch is of the fob or pendant type, the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

⚠WARNING

Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠CAUTION

Do not pour running water directly from faucet.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

⚠CAUTION

Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.

Water may get inside of the watch.

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER (listed on the end of a book).

Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

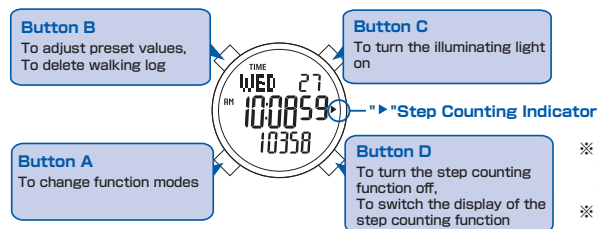
Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.

Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

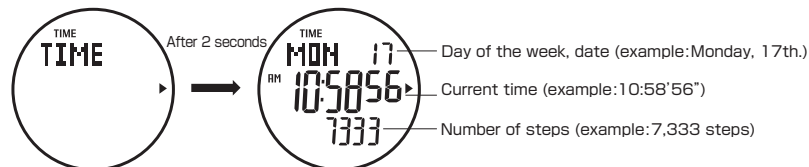
Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.

1 Features ● Buttons & Their function

This watch is ideally designed for walking, featuring a step counting function. Your walking log for the last 12 weeks, including the number of steps, can be stored in the memory and recalled on demand. Please read the instructions carefully to ensure proper use before using the watch.

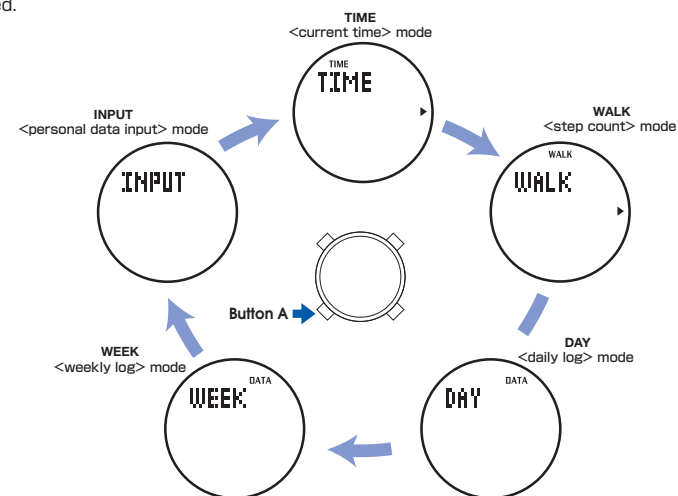
The watch features four buttons.

※The illustration above is the watch in the TIME <current time> mode.
※Remove the protective film on the glass of the watch before using the watch.

Point

● The Step Counting Indicator appears on the display as illustrated above when the watch is ready to count the number of steps while in the TIME <current time> mode or WALK <step count> mode. In the default setting of the watch, the step counting function is turned off, and "OFF" will appear at the bottom of the display. For further details, refer to "MECHANISM OF STEP COUNTING FUNCTION" on page 64.

● 5 function modes

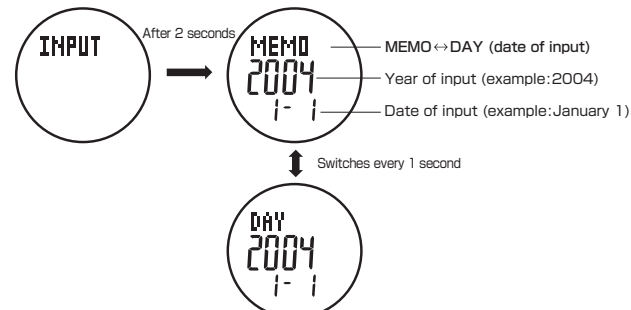
With each pressing of Button A, the display changes to each function mode in the following order. The illustration below shows the initial display of each mode, which appears right after the display is changed.

TIME <current time> mode

WALK <step count> mode

DAY <daily log> mode

WEEK <weekly log> mode

INPUT <personal data input> mode

Point

● If the watch does not show "0" in the DAY <daily log> mode or WEEK <weekly log> mode when first turned on, it is necessary to erase the existing data. Refer to page 79 on "HOW TO DELETE THE STORED DATA."

● Step counting function

MECHANISM OF STEP COUNTING FUNCTION

This watch counts and displays the number of steps only in the TIME <current time> mode or WALK <step count> mode.

The watch can count and display the number of steps by sensing the impact of each foot contacting the ground as a step is taken while you are walking. The internal sensor of the watch ensures reliable operation in almost any position except in a case that the watch is horizontally positioned against the ground.

Point

● This watch is specially designed for walking. It may not correctly count steps if you are running or walking at an extremely slow pace.

● The watch may count and display non-step movements such as your arm motion while being seated or standing still. To avoid this, press and hold Button D for 2 seconds or more in the TIME <current time> mode or WALK <step count> mode to turn the step counting function off. Make sure that "OFF" appears in place of the number of steps on the display. By activating the step counting function only while walking, the watch can count the number of steps more accurately. To turn the step counting function on again, press and hold Button D for 2 seconds or more.

*The illustration shows the display in the WALK <step count> mode.

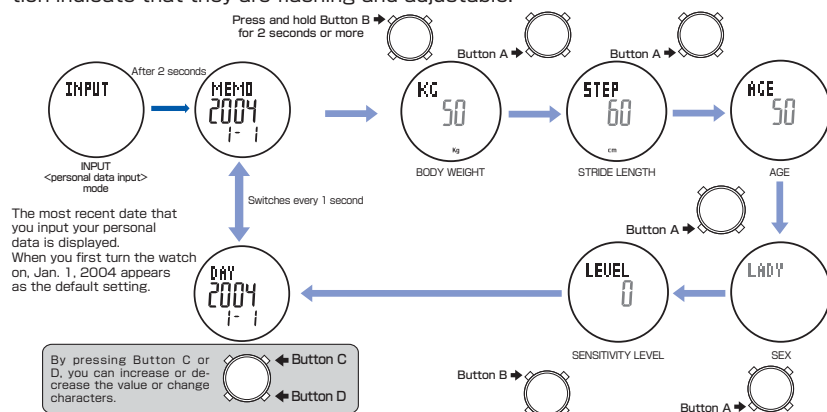
● It takes a while for the watch to recognize your movement as walking. After you walk for a while, the watch displays the total number of steps taken up to that point, and subsequently starts to display the number of steps by adding the number one step at a time in accordance with each step taken.

● The watch is designed to count steps correctly if it is worn on your left wrist. It may not correctly count and display the number of steps if it is worn on your right wrist.

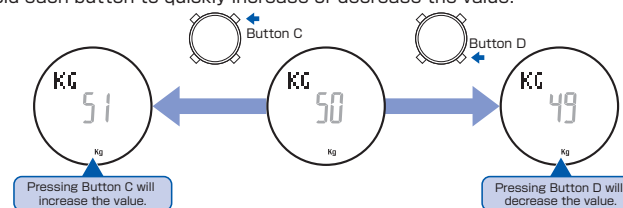
● The watch may not be able to correctly count and display the number of steps in the following conditions even though it is correctly worn on your left wrist.

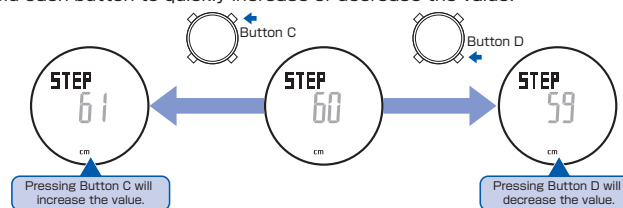
※ When you are wearing sandals
※ When you are walking with a cane
※ When you are holding an umbrella
※ When you are pushing a shopping cart or baby carriage etc.
※ When you are ascending or descending a steep slope
※ When you are skipping stairs while ascending or descending

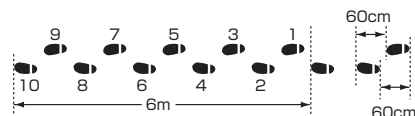
2 Before first use ● How to input your personal data

In order to calculate the walking distance, pace and calories burned, you have to input your personal data such as weight, stride length, age etc. The gray digits in the illustration indicate that they are flashing and adjustable.

1. Press Button A to show the INPUT <personal data input> mode.
2. Press and hold Button B to show "KG" on the display. Now the watch is in the SETTING mode.
3. Press Button A to select your input item and set the values by using Button C (to increase) or Button D (to decrease).
4. Upon completion of all input items, press Button B to finish the SETTING mode and return to the INPUT <personal data input> mode.

HOW TO INPUT YOUR BODY WEIGHT

The setting range is from 20 Kg to 120 Kg.
Press Button C to increase the value and press Button D to decrease the value.
Press and hold each button to quickly increase or decrease the value.

HOW TO INPUT YOUR STRIDE LENGTH

The setting range is from 30 cm to 120 cm.
Press Button C to increase the value and press Button D to decrease the value.
Press and hold each button to quickly increase or decrease the value.

HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

The length between the toes (or heels) of your front foot and back foot as you take one normal step is your stride length. Your approximate stride length can be calculated by subtracting 100 from your height (in cm). But this can vary widely depending on such factors as your manner of walking or speed of walking.
To accurately calculate your stride length, simply walk 10 steps as illustrated below and measure the distance. Then divide this distance by 10 to determine your average stride length.

<Example>
If you walk 6 meters in 10 steps, your average stride length is calculated as below.

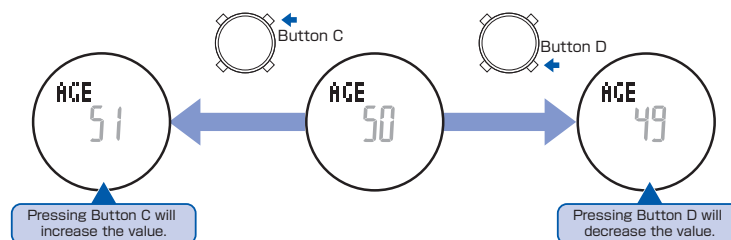
$$\frac{\text{6 m (total distance walked)}}{\text{10 steps (number of steps taken)}} = \text{0.6 m} = \text{60 cm (average stride length)}$$

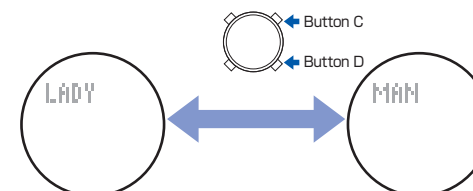
Your average stride length is 60 cm.

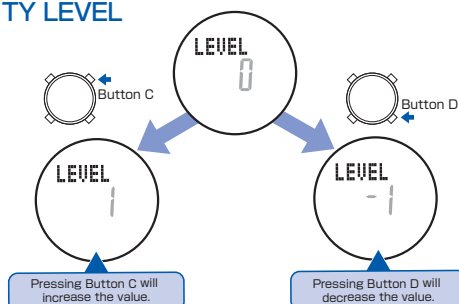
How long is your stride length? (Write it down for convenience.)

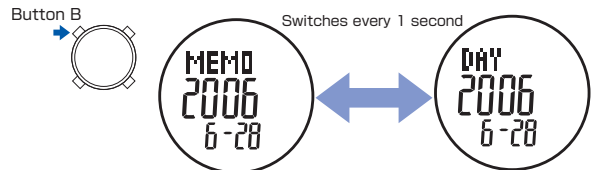
$$\frac{\square\ \text{m (total distance)}}{\text{10 steps (number of steps)}} = \square\ \text{m} = \square\ \text{cm (average stride length)}$$

HOW TO INPUT YOUR AGE

The setting range is from 16 to 99.
Press Button C to increase the value and press Button D to decrease the value.
Press and hold each button to quickly increase or decrease the value.

HOW TO INPUT YOUR GENDER

Select either “LADY” or “MAN” by pressing either Button C or D.

HOW TO ADJUST THE SENSITIVITY LEVEL

Select the sensitivity level among “-1,” “0” or “1.”
When you first turn the watch on, “0” is displayed as the default setting.
If you find the watch tend to undercount the number of steps, select “1,” if the watch tends to overcount the number of steps, select “-1” for more accurate step counting.
Press Button C to increase the sensitivity level to “1”, and press Button D to decrease the sensitivity level to “-1”.

TERMINATION OF YOUR PERSONAL DATA INPUT

Upon completion of all input items, press Button B to finish the SETTING mode, and return to the INPUT <personal data input> mode.
Doing this at any time while setting any item can finish the SETTING mode and return to the INPUT <personal data input> mode.
All watch input settings are now completed.

※ By pressing Button B after completing all input settings, the display returns to the initial display which shows the input date of your personal data.

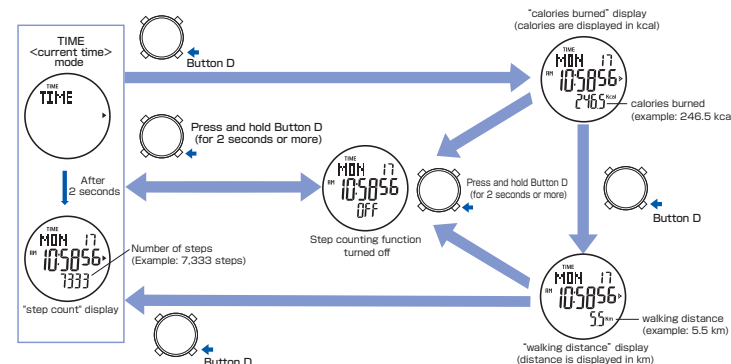
3 Let’s start walking and count your steps! ● Step counting in the TIME <current time> mode

The watch can count and display the number of steps either in the TIME <current time> mode or in the WALK <step count> mode .

Press Button A to show the TIME <current time> mode.
Wear the watch on your left wrist and start walking.
The watch starts counting and displays the number of steps.

You can switch the display mode by pressing Button D from the "step count" display to the “calories burned” display or to the “walking distance” display.

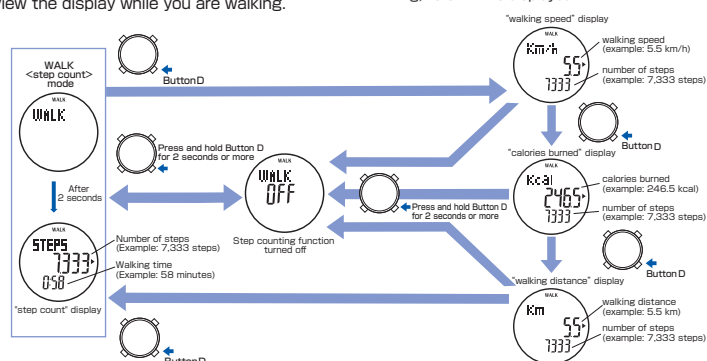
In order to avoid false counting of non-step movement such as arm motion while you are seated or standing still, press and hold Button D for 2 seconds or more to turn the step counting function off. Doing this allows the watch to count your steps more accurately.

※ Calories burned and walking distance are calculated based on the number of steps.

● Step counting in the WALK <step count> mode

Press Button A to show the WALK <step count> mode.
Wear the watch on your left wrist and start walking. The watch starts counting and displays the number of steps.

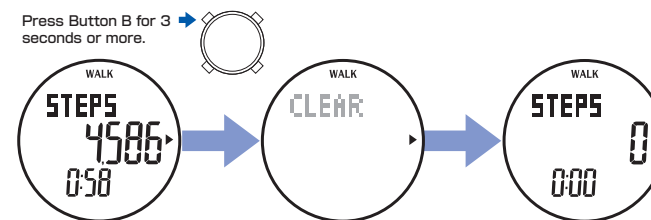
In addition to the “step count” display, which shows the walking time along with the number of steps, the “calories burned,” “walking distance,” and “walking speed” displays are selectable by pressing Button D. You can view the display while you are walking.

In order to avoid false counting of non-step movement such as arm motion while you are seated or standing still, press and hold Button D for 2 seconds or more to turn the step counting function off. Doing this allows the watch to count your steps more accurately.

※ Walking speed, calories burned and walking distance are calculated based on the number of steps.
※ The watch displays the walking speed only while you are walking, just like a car speedometer. While you are not walking, “0.0 Km” is displayed.

LOCATION OF YOUR WALKING LOG

Everyday at midnight, the watch automatically transfers today’s walking log to the memory. When this is completed, the results shown in the WALK <step count> mode are automatically reset to “0.”
Anytime past midnight, your walking log of the day including number of steps and calories burned can be viewed in the DAY <daily log> mode as a record of the previous day.
For further details, refer to “HOW TO READ THE DAY <DAILY LOG> MODE” on page 75.

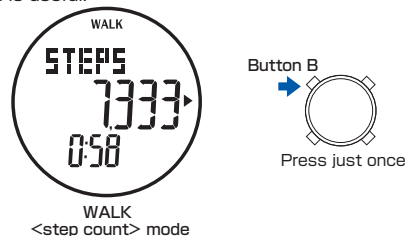
HOW TO DELETE TODAY’S WALKING LOG

If you press and hold Button B for 3 seconds or more in any display mode in the WALK <step count> mode, you can completely delete today’s walking log including number of steps. If you wish to start counting your steps of the day from “0,” this function is useful.

While holding down Button B, “CLEAR” flashes on the display. Digits in gray in this illustration are flashing.

Keep holding down Button B until “0” appears on the display.

Point

● Tips on avoiding false steps caused by jiggling of the watch
When you stop walking to view the display, the watch may add some false counts due to arm movement in attempting to view the display. To avoid this, press Button B once to temporarily stop the step counting function. If you wish to eliminate any false counts of non-step movements, this function is useful.

WALK
<step count> mode

● For further details on the step counting mechanism and precautions on using the watch, refer to “MECHANISM OF STEP COUNTING FUNCTION” on page 64.

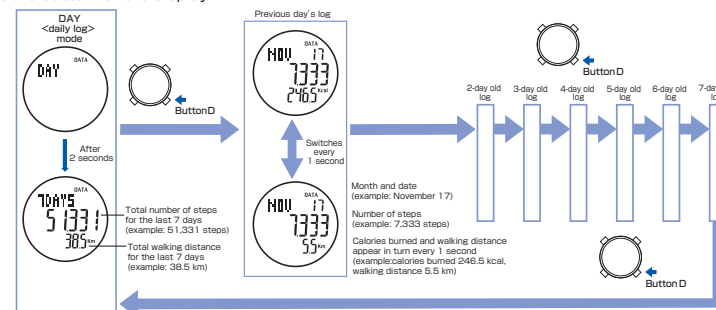
● If you find the watch tend to undercount or overcount the steps than are actually taken, you can manually adjust the sensitivity level. Refer to “HOW TO ADJUST THE SENSITIVITIY LEVEL” on page 70.

4 How to use the memory function ● How to read the DAY <daily log> mode

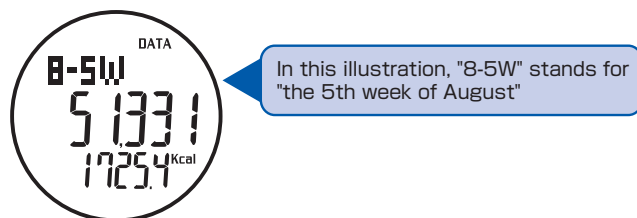
The watch can store your daily walking log for the last 7 days and weekly walking log for the last 12 weeks. The stored data can be recalled at any time on demand.

Starting from the previous day, the watch stores in the memory the “number of steps,” “calories burned” and “walking distance” for the last seven days. Everyday at midnight when the date changes, the watch automatically deletes the oldest data, which is of 7 days old, and stores the previous day’s data in the memory as the newest data.

1. Press Button A to change the display to the DAY <daily log> mode.
2. Each time you press Button D, the watch displays the stored data day by day from the previous day back to 7 days before.

※ The display of each daily walking log will alternately show the “calories burned” and “walking distance” at the bottom of the display.

● How to read the WEEK <weekly log> mode

Starting from the previous week, the watch stores in the memory the “number of steps,” “calories burned” and “walking distance” for the last 12 weeks.

The watch records the weekly log by the week that starts on a Monday and is identified by its original week number within the month. For instance, if August 30th is the 5th Monday of August, the week from August 30th to September 5th will be recorded as the 5th week of August.

This week’s log is the total sum of the daily walking log from the last Monday to the previous day.

Everyday at midnight, today’s log is added to this week’s log.
Every Sunday at midnight, the watch automatically deletes the oldest data, which is 12 weeks old, and stores in the memory this week’s log which starts from the last Monday as a new weekly log.

Example:
If today is Sunday, September 5th, the watch stores data back to the 4th week of June.

(display)							
6-4W	Jun 20 (Mon.)	Jun 21 (Tue.)	Jun 22 (Wed.)	Jun 23 (Thur.)	Jun 24 (Fri.)	Jun 25 (Sat.)	Jun 26 (Sun.)
⋮							
8-1W	Aug 2 (Mon.)	Aug 3 (Tue.)	Aug 4 (Wed.)	Aug 5 (Thur.)	Aug 6 (Fri.)	Aug 7 (Sat.)	Aug 8 (Sun.)
8-2W	Aug 9 (Mon.)	Aug 10 (Tue.)	Aug 11 (Wed.)	Aug 12 (Thur.)	Aug 13 (Fri.)	Aug 14 (Sat.)	Aug 15 (Sun.)
8-3W	Aug 16 (Mon.)	Aug 17 (Tue.)	Aug 18 (Wed.)	Aug 19 (Thur.)	Aug 20 (Fri.)	Aug 21 (Sat.)	Aug 22 (Sun.)
8-4W	Aug 23 (Mon.)	Aug 24 (Tue.)	Aug 25 (Wed.)	Aug 26 (Thur.)	Aug 27 (Fri.)	Aug 28 (Sat.)	Aug 29 (Sun.)
8-5W	Aug 30 (Mon.)	Aug 31 (Tue.)	Sep 1 (Wed.)	Sep 2 (Thur.)	Sep 3 (Fri.)	Sep 4 (Sat.)	Sep 5 (Sun.)

At midnight when the date changes to September 6th, the data of the 4th week of June is automatically deleted, and the weekly data of the week starting from September 6th will be added in the memory as“9-1W.”

1. Press Button A to change the display to the WEEK <weekly log> mode.
2. Each time you press Button D, the watch displays the stored data week by week from the current week back to 12 weeks before.

※ The display of each weekly walking log will alternately show the “calories burned” and “walking distance” at the bottom of the display.

● How to delete the stored data

If you press and hold Button B for 3 seconds or more in either the DAY <daily log> mode or WEEK <weekly log> mode, all the stored data in the memory including the daily and weekly log will be deleted at one time.
While pressing down Button B, “ALL” appears atop of the display, followed by “CLEAR.” When data erasing is completed, the display automatically returns to the INPUT <personal data input> mode, ready for input of a new user's body weight entry.

Point

● The display returns to the INPUT <personal data input> mode, as it is necessary for a new user to input his or her personal data before using the watch. Refer to “HOW TO INPUT YOUR PERSONAL DATA” on page 66.

● It is not possible to partially delete the daily log or weekly log.

5 Time <current time> mode (watch function) ● How to read the display

The watch displays the current time, date, day of the week as well as the number of steps (or calories burned, walking distance). It also features a full-automatic calendar which requires no calendar adjustment at month ends including Februaries of leap years.

Press Button A to show the TIME <current time> mode.

After approximately 2 seconds, the current time, date, day of the week and number of steps (or calories burned, walking distance) are all displayed as illustrated below. For everyday use other than walking, it is best to set the watch to the TIME <current time> mode.

● Built-in illuminating (led) light

Each time you press Button C, the built-in illuminating light illuminates the display for approximately 3 seconds for easy viewing in darkness. Except when you are adjusting or setting the watch, you can turn the light on by pressing Button C not only in the TIME <current time> mode but also in any other mode.

Illuminated for 3 seconds

※ Through the light guide panel, the lightgenerated by the LED (Light-emitting diode) is evenly projected on the display.
※ When the voltage becomes low as the battery nears its end, the light becomes dim.

● How to set the time

1. Press Button A to show the TIME <current time> mode.
2. Press and hold Button B for 2 seconds or more until the year appears atop of the display and the month and date appear at the bottom of the display. The second digits start flashing indicating that the watch is now in the SETTING mode.
3. Press Button A to select the item to be adjusted, and press Button C (increasing digits) or Button D (decreasing digits) to set the time.
4. After all the adjustments are completed, press Button B to return to the TIME <current time> mode. If you press Button B while you are setting the watch, the display returns to the TIME <current time> mode. (If the watch is left untouched while any of the items are flashing for adjustment, the display returns to the TIME <current time> mode within a few minutes.)

The gray digits in the illustration indicate that they are flashing and adjustable.

SECOND SETTING

To reset the second digits to "00," press either Button C or D. While the second digits count any number between "00" and "29" the second digits are reset to "00," while the second digits count any number between "30" and "59" one minute is added and the digits return to "00." To set the second digits accurately, a time signal by a television or by a telephone is convenient.

MINUTE, HOUR, DATE, MONTH AND YEAR SETTINGS

Press Button C to increase the digits, and press Button D to decrease the digits.
There is no need to set the day of the week, as once the year, month and date are set; the day of the week is automatically set.

Point

● Changing the date of the watch may cause discrepancies in the stored daily walking log and weekly walking log.

SELECTION OF 12-/24-HOUR INDICATION

Press either Button C or D to select either "12H" for the 12-hour indication or "24H" for the 24-hour indication.

Point

● When the 12-hour indication is selected, the "AM" indicator for the morning and the "PM" indicator for the afternoon will appear at the left side of the display, which is the default setting. If you select the 24-hour indication, no "AM" or "PM" indicator appears on the display, but "13:00" for "PM 1:00" and "14:00" for "PM 2:00" etc. will appear.

ALL INDICATORS LIGHT

If you press Button A and D at the same time while adjusting or selecting any item of the display for any adjustments, all the indicators of the display light. This is not a malfucntion. In such a case, press any of Button A, B, C or D to return to the TIME current time display.

6 How to reset the built-in IC

When an abnormal display (broken digits, etc.) appears, follow the procedure below. The built-in IC will be reset and the watch will resume its normal operation.

Press and hold all the Buttons A, B, C and D at the same time

Once the display becomes blank, and when the Buttons are released, the display returns to the default setting in the TIME <current time> mode, and immediately starts operating.

Point

● After the IC is reset, all the stored data including personal data, date, current time, daily and weekly walking log are completely erased. And it will be necessary to input the time, date and personal data once again.

7 Troubleshooting ● Step counting

Q. The watch counts and displays the number of steps more than actually taken.

A.
- ■ The watch may have counted your non-step movements such as arm motion.
  → Refer to Point in "MECHANISM OF STEP COUNTING FUNCTION" on page 64.
- ■ The sensitivity level of the watch may not fit your manner of walking.
  → Refer to "HOW TO ADJUST THE SENSITIVITY LEVEL" on page 70.

Q. The watch counts and displays the number of steps less than actually taken.

A.
- ■ The sensitivity level of the watch may not fit your manner of walking.
  → Refer to "HOW TO ADJUST THE SENSITIVITY LEVEL" on page 70.

Q. The number of steps displayed is not correct.

A.
- ■ The watch may have failed to count the number of steps correctly due to the condition in which the watch is worn, for example, you were wearing sandals while walking etc.
  → Refer to Point in "MECHANISM OF STEP COUNTING FUNCTION" on page 64.

Q. The number of steps shown on the display has been reset to "00".

A.
- ■ You looked at the watch at a time past midnight.
  → When the time reaches midnight, the data of the day including your walking log is stored in the memory and the display in the WALK <step counting> mode will be reset to "00." For further details, refer to "LOCATION OF YOUR WALKING LOG" on page 73.

Q. The watch does not count or display the number of steps.

A.
- ■ At the beginning of walking, the watch does not display the number of steps.
  → It takes a while for the watch to recognize your movement as walking and display the number of steps. After you walk for a while, the watch displays the total number of steps taken during that period. Refer to Point in "MECHANISM OF STEP COUNTING FUNCTION" on page 64.
- ■ The battery life indicator may have been activated as the battery will run down within a few days.
  → Replace the battery with a new one as soon as possible. Refer to "BATTERY CHANGE" on page 87.

Q. The number of steps suddenly appears on the display with 10 to 15 steps added.

A.
- ■ This symptom may be observed at the very beginning of your walking.
  → It takes a while for the watch to recognize your movement as walking and display the number of steps. After you walk for a while, the watch displays the total number of steps taken during that period. Refer to Point in "MECHANISM OF STEP COUNTING FUNCTION" on page 64.

Q. The walking distance and speed are not correct.

A.
- ■ The stride length you set in the INPUT <personal data input> mode is not correct.
  → Refer to "HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH" on page 67.

● Other problems

Q. The display has become blank.

A.
- ■ The battery has run down.
  → Replace the battery with a new one as soon as possible. Refer to "BATTERY CHANGE" on page 87.

Q. The display is blinking.

A.
- ■ The battery life indicator may have been activated as the battery will run down within a few days.
  → Replace the battery with a new one as soon as possible. Refer to "BATTERY CHANGE" on page 87.

Q. The built-in illuminating light does not turn on.

A.
- ■ The battery life indicator function may have been activated as the battery will run down within a few days.
  → Replace the battery with a new one as soon as possible. Refer to "BATTERY CHANGE" on page 87.

Liquid crystal panel

The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one.It will be replaced at your cost.

8 Battery change

2 Years

(1) Battery life
The miniature battery which powers your watch should last approximately 2 years, if a new normal battery SB-T51 (CR2032) is installed.
● If the built-in illuminating light is turned on more than three times a day, the battery life may be less than the specified period.

(2) Monitor battery
The battery in your watch may run down in less than 2 years after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch.

(3) Battery change
1. For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased or an SEIKO DEALER, and request the battery for exclusive use with the SEIKO watches.
2. If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as possible.
3. Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.
4. Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch.

(4) BATTERY LIFE INDICATOR
This watch is equipped with a battery life indicator, which lets you know when to change the battery.

- In the first stage, all the items in the TIME <current time> mode start blinking every 1 second. The illuminating light cannot be turned on even if Button C is pressed at this stage.
- In the second stage, all the items in the TIME <current time> mode start blinking every half a second. In this stage, the step counting funciton also becomes disabled.

When you find these symptoms, immediately replace the battery with a new one.

Daily care

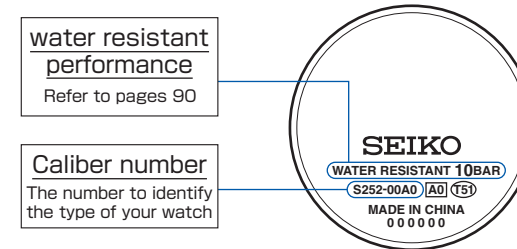
● The watch requires good daily care

- Do not wash the watch when its crown is at the extended position.
- Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
- After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

※ If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch.

→ Performance and type P.89.
Water resistance P.90.

Performance and type

The case back shows the caliber and performance of your watch

※ The figure above is one example. Performance of your watch is different from above sample.

Water resistance

Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

(Refer to " P.89 ")

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use	
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat	
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life.	⚠ WARNING Not suitable for swimming.
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.	
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.	

Band

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

● Metallic band

- Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
- Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
- Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
- To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
  (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
- If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
- If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.

● Leather band

- A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
- Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
- Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
- Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
- Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

● Polyurethane band

- A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
- Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
- Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
  (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.

Notes on skin irritation and allergy	Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band	Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

Lumibrite

If your watch has Lumibrite

Lumibrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and natural environment, containing no noxious materials such as radioactive substance.
Lumibrite is a newly-developed luminous paint that absorbs the light energy of the sunlight and lighting apparatus in a short time and stores it to emit light in the dark.
For example, if exposed to a light of more than 500 lux for approximately 10 minutes, Lumibrite can emit light for 3 to 5 hours.
Please note, however, that, as Lumibrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time. The duration of the emitted light may also differ slightly depending on such factors as the brightness of the place where the watch is exposed to light and the distance from the light source to the watch.
※ In general, when coming from a place that is bright to a place that is dark, it takes human eyes some time to adapt to the darkness making it difficult to see objects initially. (Dark adaptation)
※ LumiBrite is luminous paint that stores and emits light, which is harmless to human beings and the environment, containing no toxic materials such as radioactive substances.

Condition		Illumination
Sunlight	Fine weather	100,000 lux
	Cloudy weather	10,000 lux
Indoor (Window-side during daytime)	Fine weather	more than 3,000 lux
	Cloudy weather	1,000 to 3,000 lux
	Rainy weather	less than 1,000 lux
Lighting apparatus (40-watt daylight fluorescent light))	Distance to the watch: 1 m	1,000 lux
	Distance to the watch: 3 m	500 lux (average room luminance)
	Distance to the watch: 4 m	250 lux

After-sale service

● Notes on guarantee and repair

- Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
- Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.
- For repair services after the guarantee period has expired, if the functions of the watch can be restored by repair work, we will undertake repair services upon request and payment.

● Repair parts

- The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.
- Some alternative parts may be used for repair if necessary.

● Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)

- Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) are recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time.
- According to use conditions, the digital display may go out due to liquid leakage.
- As the parts such as the gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture.

Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.
When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the movement of your watch may be replaced.

9 Specifications

1. Frequency of crystal oscillator	32,768Hz (Hz = Hertz ··· Cycles per second)
2. Accuracy	± 30 seconds per month (at normal temperatures between 5° C and 35° C)
3. Operational temperature range ...	–5° C - +50° C (between 0° C and + 40° C for the display)
4. Display medium	Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
5. Battery..	Lithium battery SB-T51 (CR2032), 1 piece
6. Battery life..	Approx. 2 years
7. Illuminating light	LED (light-emitting diode)
8. IC (Integrated Circuit)......................	C-MOS-IC, 1 pieces

※ The specifications are subject to change without prior notice for product improvement.